

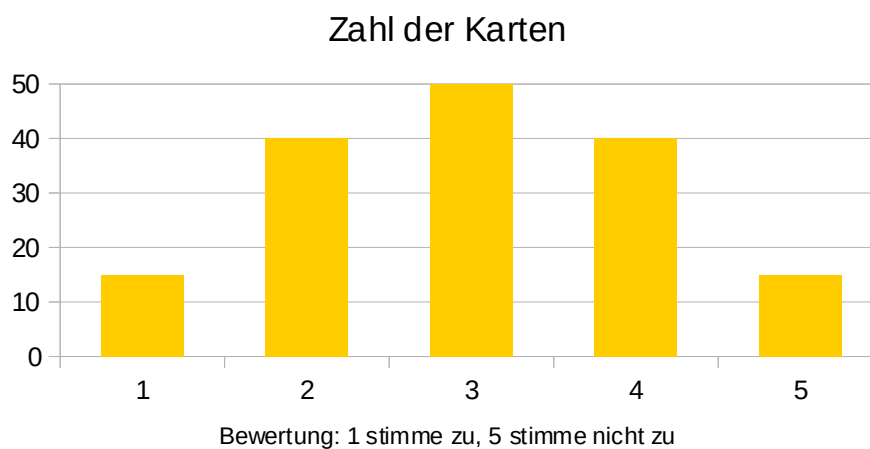
Q-Sort

Eine spannende Methode zur Selbsteinschätzung. Sie geht auf den Psychologen [Stephenson](#) zurück.

Damit können Fortschritte in der Beratung, Supervision, Therapie, Pädagogik und in der Selbst-Beeinflussung überprüft werden. Spaß macht es außerdem.

Der Proband legt Karten in einem Binomialschema ab, das die Einschätzung ausschließlich im Mittenbereich verhindert und so eine aussagekräftige Stellungnahme bewirkt.

160 Karten mit Adjektiven werden folgendermaßen verteilt:



Zeichnen Sie dieses Diagramm auf ein Brett, und zwar so, dass die Eigenschaftskarten (siehe unten) untereinander hingelegt werden können. Breite 50 cm.

[Siehe Abbildung auf der folgenden Seite.](#)

Die Probandin sortiert ihre Karten auf die Säulen in der vorgegebenen Anzahl:

15	40	50	40	15
----	----	----	----	----

Wenn sie ihre Karten sortiert hat, bekommt sie die Gelegenheit, ihre Sortierung so lange zu korrigieren, bis sie mit der Anordnung zufrieden ist.

1 bedeutet: auf mich sehr zutreffend, 5: überhaupt nicht zutreffend.

Diese Sortierung erfolgt zwei Mal – und kann natürlich auf mehrere Sitzungen verteilt werden.

Wie ich mich selbst sehe

Wie ich sein möchte.

Gegebenenfalls kann eine dritte Sortierung erfolgen:

Wie mich andere sehen. Eventuell spezifiziert auf Partner, Kollegen ...

Im Folgenden ein Kartensatz zum Ausdrucken und Ausschneiden.

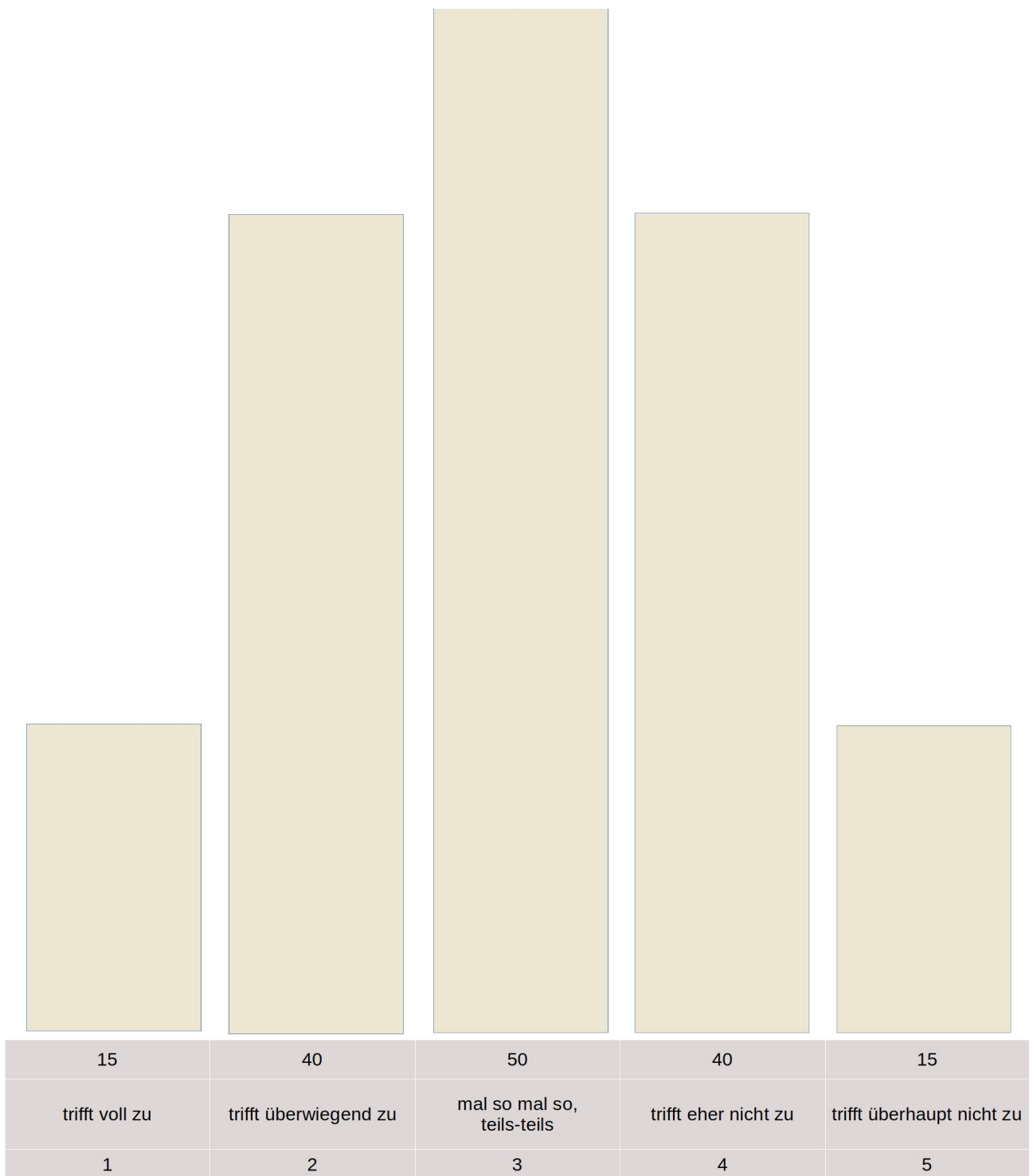


Abbildung: Maßstabgerechtes Muster des Q-Sort-Bretts mit ausgelegten Karten.

Beschriftung:

oben: die Zahl der übereinander zu legenden Karten

Mitte: Beschreibung: wie stark trifft das Merkmal auf Sie zu?

unten: die Ziffer: 1 ist trifft voll zu, bis 5 trifft überhaupt nicht zu.

Breite: 50 cm. Die Karten haben eine Breite von 8,5 cm und eine Höhe von 1 cm.

abhängig	ausgeglichen
abwertend	ausgleichend
ängstlich	attraktiv
aktiv	aufmerksam
allein	aufopfernd
angenehm	beherrschend
angepasst	Beifall suchend
anschmiegsam	berechnend
anziehend	bescheiden
argwöhnisch	besorgt
aufdringlich	besserwisserisch
ausdauernd	bestimmt
beweglich	einzigartig
blass	entschieden
charismatisch	enttäuscht
dankbar	erfahren
demütig	ehrgeizig
dezent	ehrlich
distanziert	eigensinnig

drängelig	eigenständig
dröge	einfallsreich
durchschaubar	einfühlsam
echt	empfindsam
eifersüchtig	engagiert
feindselig	genießersch
festgelegt	geordnet
fleißig	gereizt
flott	gerissen
flüchtig	geschickt
folgsam	geschmackvoll
freudig	gesellig
freundlich	gleichgültig
friedfertig	glücklich
geduldig	großzügig
gelassen	grüblerisch
genau	gütig
harmonisch	konzentriert
hartnäckig	kooperativ

hemdsärmlig	kränkend
herablassend	lähmend
hektisch	lahmarschig
hilfsbereit	langweilig
humorvoll	laut
kämpferisch	lernbereit
konsequent	liebevoll
konfliktfähig	misstrauisch
konkurrierend	mitreißend
kontrollierend	musikalisch
mutig	provozierend
nachsichtig	rachsüchtig
nachtragend	raffiniert
naiv	rastlos
neidisch	rauflustig
nett	realistisch
nervig	redefreudig
oberflächlich	reizbar
passiv	routiniert

pingelig	schnell
planlos	schwammig
protzig	sicher
sonnig	überlegen
sorgfältig	unauffällig
stabil	unerschütterlich
strebsam	unschlüssig
streng	unbekümmert
stur	unschuldig
tolerant	unterhaltsam
tollpatschig	urteilend
träumerisch	verbittert
traurig	vertrauensvoll
treu	verlässlich
trickreich	vernachlässigt
verunsichernd	weltfremd
vielseitig	weitschweifig
vorbildlich	wichtigtuersich
vorsichtig	wortkarg

wach	witzig
wählerisch	wurschtig
wahrhaftig	zornig
weggetreten	zufrieden